

# ما هي الأمور التي تحتاج النساء أن تعرفها عن أمراض السرطان التي تصيب المرأة

## ما هي السرطانات التي تصيب المرأة؟

هي السرطانات التي تنتشر في الأعضاء الخاصة بالمرأة فقط – مثل الرحم والمبايض وعنق الرحم.

حين يتمّ تشخيص السرطانات في وقت مبكر يمكن للعلاج أن يكون ذا جدوى.

- سرطان الرحم – الرحم هم العضو الموجود في أسفل البطن وهو مكان نمو الجنين أثناء الحمل.
- سرطان المبايض – المبايض هما عضوان صغيران، يقعان على جانبي الرحم. يقومان بتصنيع الهرمونات الأنثوية ويخزانان البويضات.
- سرطان عنق الرحم – عنق الرحم هو المدخل إلى الرحم. يربط الرحم بالمهبل.

يمكن أن تصاب المرأة أيضاً بسرطان في المهبل أو الفرج أو قناتي فالوب. ولكنها أقل شيوعاً.

## ما الذي يسبب بعض هذه السرطانات؟

قد يتسبب الإفراز المفرط لهرمون الأستروجين بمرور الوقت بعض أنواع السرطانات، خاصة في حالة:

- أن تكون المرأة قد بدأت دورتها الشهرية قبل سن ١٢ عام.
- أن تكون المرأة قد بدأت سن اليأس بعد العام الخامس والخمسين.
- لم تحمّل أو تضع قط.
- أن تكون قد مرت بصعوبات لكي تصبح حامل.
- أن تكون قد تناولت هرمون الأستروجين بدون هرمون البروجسترون من أجل سن اليأس.

## هل هناك أخطار أخرى؟

تزداد فرص إصابة المرأة بتلك السرطانات إذا:

- كانت المرأة تعاني زيادة في الوزن.
  - كان لديها فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، وهو عدوى تنتقل عن طريق الجلد أثناء الجماع.
  - كانت تعاني من مرض السكري، أو ضغط الدم المرتفع أو مرض المرارة.
  - كانت تعاني من مشكلات في الرحم أو المبايض.
  - كانت يكون لديها أنواع أخرى من مرض السرطان أو أن يكون لديها عائلة ذات تاريخ مرضي بالسرطان.
- الأمور الأخرى التي يمكن أن تقوم بها المرأة لتتسبب في إصابتها ببعض أنواع السرطان على سبيل المثال، في حالة:
- كانت تدخن السجائر.
  - أن يكون لديها شركاء في الجماع كثير.
  - أن يكون لديها شريك في الجماع لديه شركاء جماع كثير.
- اسألي طبيبك عن ماذا تريد أن تعرفي.

## ما الأمور التي يجب الحذر منها؟

تعرفي على ما هو طبيعي لجسمك.

توخي الحذر إذا كان لديك أي من تلك العلامات. أخبري طبيبك إذا كنت تعانين من:

- نزف أو بقع أو إفرازات من المهبل لا تبدو طبيعية.
- ألم أو تشنجات مستمرة في أسفل البطن.
- الشعور بالامتلاء في حين أنك لم تتناول أي طعام.
- اكتساب الوزن أو فقدانه بدون محاولة القيام بذلك.

## هناك علامات أخرى.

راجع طبيبك إذا كنت تعاني من:

- الشعور بالانتفاخ أو كان هناك زيادة في حجم معدتك.
- الألم أو الغثيان المستمر في معدتك.
- ألم أو نزيف خلال أو بعد الجماع.
- التبول في الحال أو في كثير من الأوقات.

يمكن أن يكون أيضاً سبب هذه العلامات أمور أخرى. راجع طبيبك لتطمئني. لا تنتظري. صحتك مهمة.

## يمكنك المساهمة في حماية نفسك.

- تعرفي على ما هو طبيعي لجسمك.
- اسألي عن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري.
- توقفي عن التدخين أو لا تبدئي التدخين من الأساس.
- تناولي الطعام الصحي وحافظي على وزنك الصحي.
- إذا كنت تعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، تناولي دوائك.
- لا تجامعي إلا شخص واحد فقط ولا يجامع هو أيضاً أحد غيرك.

## ماذا بعد العثور على السرطان؟

هناك طرق عديدة لعلاج أمراض السرطان تلك. كلما تم معالجة السرطان أسرع، كلما كان أفضل.

- أسألي طبيبك لتعرفي المزيد من المعلومات.
  - زوري طبيبك إذا كان لديك أي علامات أو أعراض.
  - أسألي طبيبك أي سؤال يتعلّق بصحتك.
- أعتني بنفسك من أجلك ومن أجل أحبائك!

## لمعرفة المزيد، قومي بزيارة:

- U.S. Preventive Services Task Force  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org)
- CDC Inside Knowledge Campaign  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- National Cancer Institute  
[www.cancer.gov/cancer](http://www.cancer.gov/cancer)
- National Library of Medicine  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

## هناك أشياء يمكنك القيام بها!

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحمي نفسك من أمراض السرطان تلك. يمكن أن يساعدك القيام بإجراء اختبارات فعلية.

- أسألي طبيبك عن عدد المرات التي يجب عليك فيها القيام بفحص شامل.
  - قومي بأول اختبار بابانيكولاو واختبار الحوض عند سن ٢١.
  - قومي بفحص منتظم للبحث عن سرطان عنق الرحم.
  - قومي باختبار بابانيكولاو كل ٣ سنوات إذا كان سنك من ٢١ حتى ٦٥.
  - أو، بدءاً من سن الثلاثين، يمكنك القيام باختبار بابانيكولاو مع اختبار فيروس الورم الحليمي البشري كل خمس سنوات.
- تحدثي مع طبيبك عما تظهره تلك الاختبارات. تأكدي من حصولك على العناية والقيام باختبارات متابعة عند الحاجة إليها.

